

CUANDO USTED TIENE 18 A 20 AÑOS DE EDAD **PUNTOS PARA RECORDAR**

SEGURIDAD

- ♥ **EVITE** el uso del alcohol, tabaco y las drogas.
- ♥ **PRUEBE** los detectores de humo en su hogar y cambie las pilas dos veces al año cuando la hora cambia, en primavera y otoño.
- ♥ **SIEMPRE** use el cinturón de seguridad correctamente cuando viaje en un automóvil. **SI** usted está manejando insiste en que todos los pasajeros usen el cinturón de seguridad. **SIEMPRE** siga los límites de velocidad. **NUNCA** viaje en un automóvil si sospecha o sabe que el conductor ha estado tomando alcohol o ha estado usando drogas.
- ♥ **APRENDA** a nadar y aprenda acerca de las reglas de seguridad del agua.
- ♥ **PROTEJASE** usted mismo del cáncer de la piel al utilizar crema solar con protección total cuando salga afuera por períodos de tiempo largo. **EVITE** ir a los salones de bronceo.
- ♥ **NUNCA** lleve consigo o use armamento de ninguna clase.
- ♥ **APRENDA** técnicas de cómo protegerse de abuso físico, emocional y sexual.
- ♥ **SIEMPRE** use un casco cuando maneje una bicicleta, motocicleta, triciclo o algo de cuatro llantas.
- ♥ **EVITE** ruidos de alto nivel, especialmente de audífonos para escuchar música.
- ♥ **SIEMPRE** use equipo de protección en el trabajo cuando le aconsejan hacerlo, y **SIGA** los procedimientos de seguridad relacionados a su trabajo.
- ♥ **SI USTED** está sufriendo abuso emocional, físico o sexual, **HABLE** con su proveedor de salud, a un adulto responsable o llame a la **Línea Telefónica para Reportar Abuso 1-800-752-6200** para ayuda.

NUTRICION

- ♥ **COMA** tres comidas al día, escoja una variedad de comidas saludables y coma con su familia regularmente. **CUANDO** coma meriendas, escoja y prepare comida nutritiva, tales como frutas, vegetales frescas, yogurt, cereales o galletas. **LIMITE** comer meriendas con mucha grasa, meriendas bajas en nutrientes, tales como caramelos, papas fritas en bolsa o sodas.
- ♥ **USE** la Pirámide de Guía para la Comida para planear comidas y meriendas.
- ♥ **LOGRE Y MANTENGA** un peso saludable.
- ♥ **MANEJE** su peso por medio de hábitos de comidas apropiadas y actividades físicas regulares.
- ♥ **HAGA EJERCICIOS** por lo menos tres veces a la semana. **ASEGURESE** de obtener una cantidad de sueño adecuado.
- ♥ **TOME** multi-vitaminas que contengan ácido fólico diariamente.



DIENTES SALUDABLES

- ♥ **CONTINUE** cepillando sus dientes dos veces al día. **USE** hilo dental diariamente.
- ♥ **CUANDO** juegue algún deporte, **USE** equipo de protección deportiva tales como protectores de la boca o protectores de la cara.
- ♥ **PROGRAME** una visita dental a cada seis meses, a menos que su dentista recomiende de otra manera.
- ♥ **NO** fume, mastique o use tabaco no fumable.

SALUD MENTAL

- ♥ TOME un nuevo desafío que va a incrementar su auto-estima. ESTABLEZCA metas razonables y desafiantes.
- ♥ CONTINUE el desarrollo de sus sentimientos acerca de su identidad y CONTINUE aprendiendo acerca de sí mismo (es decir, qué es importante para usted, en qué cree, etc.)
- ♥ EXPLORE nuevos roles o funciones sin lastimarse a sí mismo ni a otros.
- ♥ APRENDA a sentirse bien acerca de sí mismo a través del aprendizaje de sus fortalezas y al escuchar lo que sus buenos amigos y adultos valorados dicen acerca de usted. TENGA confianza en sus propios sentimientos también escuche las ideas de sus buenos amigos y adultos que valora.
- ♥ ACEPTE quién es y disfrute ambos el adulto y el niño en usted.
- ♥ APRENDA a reconocer y tratar la tensión. BUSQUE ayuda si con frecuencia se siente enojado, deprimido o desamparado.
- ♥ ENTIENDA la importancia de sus necesidades religiosas y espirituales y trate de cumplirlas.

SEXUALIDAD

- ♥ TENER deseos sexuales es normal, pero tener relaciones sexuales debe ser una decisión bien planificada.
- ♥ APRENDA formas de decir NO al sexo. APRENDA el concepto de COACCION lo cual significa tácticas usadas para hacer que una persona haga algo que no quiere hacer. Estas tácticas incluyen, PERSUASION (“Yo sé que realmente quieres...”), PRESION (“Si realmente me quieres lo harías...”), MANIPULACION (“Tu eres la única que me entiende; no puedo vivir sin ti...”) CHANTAJE (“Si tu no lo haces, Yo haré...”) CULPABILIDAD (“Yo te invité; ahora me debes, yo dejé a mis amigos, la fiesta, o a alguien más por ti...”) y MENOSPRECIO (“Nadie más te querrá...”)
- ♥ APRENDA TECNICAS de ser ASERTIVA acerca de actividades sexuales. USE declaraciones como “Cuando usted____, me hace sentir _____, o “Yo quiero que usted _____ o yo _____.” EVITE situaciones que puedan dirigirse a intentos de coacción (ejemplo, estando sola en su hogar con su novio.) SUGIERA alternativas (“vamos por pizza.”), IDENTIFIQUE consecuencias (“puedo quedarme embarazada.”), o si es necesario, SALGA Y ABONDONE el lugar. Los INDIVIDUOS tienen el derecho de RECHAZAR su participación en actividades sexuales o TERMINAR la actividad en cualquier momento.
- ♥ HAGA PREGUNTAS a su proveedor de cuidado de salud acerca de anticonceptivos o acerca de enfermedades de transmisión sexual.
- ♥ NO TENIENDO RELACIONES SEXUALES es la forma más segura de prevenir el embarazo y enfermedades de transmisión sexual, incluyendo la infección de HIV/SIDA.
- ♥ SI USTED ESTA involucrado en actividades sexuales, incluyendo coito, pida a su proveedor de servicios de salud por un examen y discutir acerca de métodos anticonceptivos. Aprenda acerca de SEXO SEGURO.
- ♥ IDENTIFIQUE a un adulto de apoyo quien le pueda dar información exacta acerca del sexo.

Reference: Maternal and Child Bureau, *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents*, National Center for Education in Maternal and Child Health, 1994, Arlington. VA.